07｜我考北大中文系时，15 天背下 10 门专业课的连点成线法

2021-06-16 高冷冷

《如何成为学习高手》

课程介绍 >

讲述：莫小巧

时长 12:40　大小 23.23M

学习是有方法的，按照正确的方法练习，每个人都可以成为学霸。

大家好，我是冷冷。

今天要跟大家分享的是，大段文字的记忆方法：怎么记，以及怎么才能不忘记，做到信手拈来地引用。

一个重要前提是：考试对这段文字的要求，是记住主要观点，能够化为己用，但并不需要一字不差地誊写在卷面上。

01

首先需要明确的一点是，**“机械复述”并不能有效地增强记忆。**

“机械复述”是指直接背诵书上的原文，这也是我们最经常使用的方法。但是，仅仅按照书本的叙述顺序和具体表达来记忆，时效是极其有限的。

我们在初次对知识进行主动学习时，留下的是“短时记忆”。**要想记得快记得牢记得久，一定要经过充分的、有一定深度的加工，把“短时记忆”转化为“长时记忆”。**“长时记忆”没有容量限制，保存时间也更为长久，可以长达数年甚至终身。

“加工”是什么意思呢？是指，对知识点加以自己的处理。对于记忆大段文字来说，“加工”的关键在于，**用自己的语言把它们叙述出来**。而且，加工得越精细，你的记忆效果就越好。

> 精细进行复述是存储信息最有效的方法，它是指把要记住的内容和已有的知识经验联系起来。（彭聃龄《普通心理学》）

在记忆大段文字的时候，转换为自己的语言，之所以高效，是因为我们的语言系统、叙述风格和表达习惯，也属于“已有的知识经验”。

大家大概会觉得，重新组织语言去记忆，太麻烦了，很花时间，肯定还是直接背书上的原文，速度更快。

其实不是这样。

首先，在第一次记忆的时候，如果你用的是“机械复述”，书上的内容，按照作者的逻辑和语言系统进行表达，对我们而言是陌生的，这时我们记忆的东西包括知识本身，以及叙述方式，这两块儿都很陌生。

但如果是用“精细复述”，转化为自己熟悉的语言系统，内容会变得较为口语化，而且要求没有那么严格，我们只需要讲出大致意思就可以了，这会更容易记住。也就是说，首次记忆也未必比直接背诵来得慢。

而且，记东西不是一次就能记住的，需要多次重复。“机械复述”的首次记忆效果并不牢靠，在第二次、第三次记忆的时候，依然需要耗费很多时间。

再者，书本的表述非常详实、细节丰盈，但作者这么做的目的，是让读者能够更好地理解，而在理解之后，一般来说，提取最关键的某句话或者某几句话去记忆，就可以让我们在考试中有很好的表现了。也就是说，在大多数情况下，跟直接背诵原文相比，“精细复述”所要记忆的内容也是更少的。

总而言之，在“机械复述”的时候，我们的学习方式是被动的；而在“**精细复述**”的时候，我们是主动去思考知识点，主动去输出。对于学习来说，“主动”这一点，是很关键的。

02

那么现在问题来了，如何用自己的语言叙述出来？

一般来说，书本自身的表述，是超出我们原有的知识体系和语言体系的，也就是说，单是让我们去理解就已经很费功夫了，哪还能做到用自己的语言去重新表达呢？

大家可以这么做：**你先去记忆书本原有的关键词、知识点等“点”信息，而后连“点”成“线”，把这一块的“点”信息串成有逻辑的内容。**那么，该怎么串怎么连呢？

在记住关键词和知识点之后，去记关系，是并列还是因果？是时间还是空间？有没有特定的人物和事件？

然后合上书本，试着用自己的语言和逻辑，把之前记下的关键词串起来。回想把关键词连接起来的是什么？有哪些词：主语、量词、形容词等等；有哪些关系：因果关系、并列关系等等。借助自己的主动回想，把细节填充进去。

我们打颗栗子：

《自控力》这本书指出：长期睡眠不足让你更容易感到压力、萌生欲望、受到诱惑。你还会很难控制情绪、集中注意力。

关键词是“睡眠不足”“压力”“欲望”“情绪”“注意力”，关系是因果。我们只需要记住这 5 个关键词，然后试着把它们串起来，大家看看我的表述是这样的：

长期睡眠不足的危害有：增加压力、减弱自控力、情绪失控、注意力不足。

你也可以暂时停下来，试试用自己的方式去表达，你会发现，跟连点成线相比，直接背诵刚才那段原文，任务的难度更大，花费的时间更多。

还需要提醒大家的是，我们只需要记住关键词，以及理解逻辑关系就可以了，并不需要把刚才精细复述得来的内容记下来，不然的话，之后的复习，岂不是变成了另一种形式的“机械复述”？

也就是说，**每一次复习，我们都可以重新去组织语言**，具体的表述可能稍有差别，但是没有关系。事实上，每一次你都能用新的语句表达出来，恰恰说明你是真的理解了这段文字，并且能够很好地应用。

“精细复述”需要达到怎样的标准呢？并不需要特别逻辑清晰、文从字顺，只要能够把这段文字的核心意思大致复述出来，就可以了。

一定要串起来进行重新表述，因为在这个过程中，你需要主动回想知识点，相当于进行了“测试”，而“测试”带来的记忆效果是更好的。

另外，这个练习，能够帮助你在考场上更为流畅地答题。

为什么？因为你已经预先进行了对逻辑关系的梳理，以及对语言表达的练习，考试答题的时候，你能够信手拈来地化用这些内容，作为自己论点的支撑。

要知道，直接照搬书本的原文去答题，会很生硬。而如果你事先没有经过自己的梳理和练习，在答题的时候临时组织语言，还是挺难的。所以说，连点成线的练习，不但有助于记忆，而且有助于答题。

03

接下来我们讲一讲，记忆大段文字的另一个诀窍，那就是**记“少”不记“多”**，而后**由“少”记“多”**。

什么叫做记“少”？如果某一块知识点，有很多诠释性的句子，彼此补充、互相解释，那么，选取最核心的那句话进行记忆，就可以了。当然不必非是一句话，两三句都可以，剩下的就暂时舍弃，即使它们补充了许多其它的细节。

这么做的原因是：

其一，像我之前说的那样，教材和论著上的表达，往往过于详实、细节丰盈、内容量大，但书本是为了帮助理解，既然要学习，那么这本书对我们而言有太多的“新知”，详实的细节讲述肯定是必要的。

但这并不意味着需要我们全部记忆，往往提取最关键的某句话或者某几句话，就足够了。

其二，以期末论文为例，开始写作前，我们会有一个收集素材、积累论据、形成论点的准备工作。你会觉得很多材料都有用，然后一一划线、一一扔进文档。

但真正写的时候呢？往往一整块的材料，你只提炼出一句话，用在你的论文当中。

论述题的答题，和写论文的逻辑是一致的，你并不需要背诵默写原文，只要能够提炼素材、化为己用，就可以了。

讲到这里，大家应该已经明白了为什么我说要记“少”。但是，万一考试的时候发挥不出来呢？

不用担心，**其实记“少”的终极目的，是为了更好地记“多”**。

在第一遍和第二遍记忆的时候，记“少”可以缩减你的任务量和复习时间，你会熟悉得更快，记得更牢，较为全面地覆盖书上的知识点，那么，考试的时候，你能够把主要的观点和素材，都答出一二。

时间不足的时候，尤其需要这么做。

在基本记住了“少”之后，你就可以由“少”记“多”了。接下来，我们以从第三遍开始记“多”为例。

比如某一段重要文字，你之前记了两个核心观点，那么，在第三遍复习的时候，核心观点已经成为你“已有的知识经验”。这个时候，如果你把这一段剩下的陌生内容，和已有的知识经验结合记忆，效率会更高。

因为这些知识点，与之前记下的核心观点，有千丝万缕的关系，它们对你来说并不真正陌生。但是，如果你一开始就记“多”呢，那就相当于要记的全都是陌生知识，这个难度就很高了。

而且，当你真正理解、巩固记忆了某一段落的核心观点，在后续记“多”的时候，你会发现剩下的几乎不需要记了，它们表达的东西，和核心观点并没有太大的差别。

这是因为，一开始，这块知识点对你而言，全部是陌生的，所以你才觉得全部需要记忆。但是熟悉之后，你就能看到它们的共通之处。那么这个时候，“少”也就不必再增多了。

我的建议是，无论时间是否充足，在面对大量需要记忆的内容时，都先记“少”，有时间的话，再继续记“多”。

总结

这节课我们学了啥？语文课代表冷冷的例行总结来了：

1、精细进行复述是存储信息最有效的方法，它是指把要记住的内容和已有的知识经验联系起来。

“机械复述”并不能有效增强记忆，想长期记忆知识，必须经过“加工”。加工的意思是，对知识点加以自己的处理。对于记忆大段文字来说，“加工”的关键在于，用自己的语言叙述出来。

在“机械复述”的时候，我们的学习方式是被动的；而在“精细复述”的时候，我们是主动去思考知识点，主动去输出。对于学习来说，“主动”这一点，是很关键的。

2、如何用自己的语言叙述出来？先去记忆书本原有的关键词、知识点等“点”信息，以及逻辑关系，而后用自己的语言，把关键词串起来，连“点”成“线”。

每一次复习，我们都可以重新去组织语言，具体的表述可能稍有差别，但是没有关系。事实上，每一次你都能用新的语句表达出来，恰恰说明你是真的理解了这段文字，并且能够很好地应用。

“精细复述”需要达到怎样的标准呢？并不需要特别逻辑清晰、文从字顺，只要能够把这段文字的核心意思大致复述出来，就可以了。

3、记忆大段文字的另一个诀窍，是记“少”不记“多”，而后由“少”记“多”。先选取最核心的那句话进行记忆，把它变为自己“已有的知识经验”，而后再去记“多”。

当你记住了“少”之后，可能已经不需要继续记“多”了。

好了，今天的内容就到这里。我是冷冷，祝你今天吃饱，我们下节课再见。

分享给需要的人，Ta订阅后你可得 20 元现金奖励

赞 14 提建议

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。 页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

上一篇 06 | 教你高效复习：巧用学习神器取得好成绩

下一篇 08 | 高效记忆的根本方法：主动思考和加工 & 组块化记忆

更多学习推荐

精选留言 (20)

写留言

天然
2021-06-18

自话复述
圈点连线
记少忆多

展开

9

天然
2021-06-18

睡眠不足，压控情注。

压：增加压力
控：减弱自控力
情：情绪失控...

展开

作者回复: 这个加工很棒

2 6

ls

2021-06-21

把书读薄

展开

4

Maske

2021-06-28

本质是要建立自己与新知识的连接，尽可能高效地与之进行交互，从而内化为自己的东西。

1

铿锋

2021-06-27

像在留言区复述的时候就是作者的🏠转化为自己的过程。
比起机械的复述，要用精细复述抓作者讲的内容关键词。
讲细碎的关键词连为重点句，这个关键句就是我们将知识由多变少的过程。
作者能将他们放在一起，肯定就有相通之处，此时我们就可以根据已经记忆下来的关键句，根据他串联起其他细节。

展开

2

磕盘

2021-06-21

压缩记忆，好比机械记忆一本书重点需要100句子。压缩记忆，一本书只需要记住 几十个个关键词。 100个句子要比几十个关键词需要更大的存储空间，需要更长时间的加工处理。

关键词是压缩记忆，精细复述是解压缩。...

展开

2

Achilles

2021-06-17

记忆的底层逻辑是主动思考和加工，关键在于主动提问。大脑能记忆的是我们仔细思考过（主动）的东西，而不擅长记忆无意义的东西。组块化记忆，组块是衡量记忆容量的一个单位。一个数字，一个字母，一个短语，一句诗都是一个组块。将一些零散的各自独立的知识点，以你想要的方式，串联起来，帮助我们提高记忆效率。

展开

1

Achilles
2021-06-17

什么是机械复述？直接按照书本的叙述顺序和表达方式来记忆，时效是极其有限的。要想记得牢记得久，一定要经过充分的，有一定深度的加工，才可以把“短时记忆”变成“长时记忆”。加工是指对知识点加以自己的处理，关键在于用自己的语言把它们叙述出来而不是机械复述；加工的越细，你的记忆效果就越好。精细复述可以把记住的内容和已有的知识经验联系起来，是存储信息的有效方法。大多数情况下，跟直接背诵原文相比，“...

展开

1

arronK
2021-06-17

1. 建立知识结构
2. 在大结构中拓展小结构

2

信仰年轻
2021-07-11

07 | 我考北大中文系时，15 天背下 10 门专业课的连点成线法

1、精细复述：把要记住的内容和已有的知识经验联系起来。
机械复述不能有效增强记忆，需要加工处理（用自己语言组织）。
2、点-线操作...

展开

2021-07-10

精细复述
连点成线
记少不记多

展开

Geek_1e38d7
2021-07-06

之前看一本书，保证自己至少说一句话，也是为了保证回想一点。还是不够系统，继续加油

作者回复: 慢慢来，循序渐进，加油~

依韵
2021-07-04

关于记忆
- “机械复述”并不能有效地增强记忆。 要想能记住，记得快记得牢记得久，需要将信息进行充分的加工，把短期记忆转化为长期记忆。 即把东西变成自己的： 比如转化为自己的语言。...
展开

manx00
2021-06-30

个人总结：
精细复述是将短时记忆加工为长时记忆最有效的方法
精细复述是利用自己的语言复述出知识点及知识点之间的联系，这样是有思考有输出，才是有效的学习
精细复述也需要进行多次，在每次复习的时候采用精细复述的方式可以更好理解知识点...
展开

coder.js
2021-06-25

笔记

加工

“机械复述”并不能有效地增强记忆，时效是极其有限的。...
展开

2

残天噬魂
2021-06-23

1. 按照自己的记忆和理解对知识进行复述
2. 不要一段一段的记，要学会对核心知识进行关联

1

Geek_gong1zu
2021-06-22

1、不要机械的记忆，要用自己的话进行加工处理，提炼关键点，用自己的语言说出来
2、搞清楚关键点以及关键点之间的关系，连成线条
3、先记“少”，将陌生的概念变为已有的经验，然后在此基础上，慢慢扩充，变成”多“

进化菌
2021-06-20

来，我们费曼一下：“这一堆文字到底说了啥...”
连点成线，点是知识点关键字，线是知识的关系，最终汇成一张思维导图~

展开

2021-06-18

记少记多，以点破面，犹如破冰

展开

1

Achilles
2021-06-17

丰富的知识储备是快速阅读的必要前提。如何高效阅读？一种是结果导向式阅读，一种是漫游式阅读。